

اثر آموزش تغذیه و ورزش به تنهایی و توأمان بر وزن زنان دارای اضافه وزن مراجعه کننده به مراکز بهداشتی قزوین

امیر جوادی* زهرا کلاتنری** دکتر مریم جوادی*** مریم خوشینی**** آریتا همایونفر***** دکتر آمنه باریکانی*****

* مربی آمار دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 ** مربی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 *** استادیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 **** کارشناس تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 ***** کارشناس بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین
 ***** دانشیار پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

آدرس نویسنده مسؤول: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده بهداشت، گروه تغذیه، تلفن ۰۲۸۱-۳۳۳۶۰۰۱-۶

Email: mjavadi@qums.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۹۲/۷/۱۳

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۰/۵

* چکیده

زمینه: تحقیق‌های اخیر نشان داده‌اند که شیوع چاقی و اضافه وزن به میزان هشدار دهنده‌ای رو به افزایش است. ولی توافق کمی بین محققین در زمینه چگونگی مدیریت و درمان چاقی وجود دارد.

هدف: مطالعه به منظور تعیین اثر آموزش تغذیه و ورزش به تنهایی و توأمان بر وزن زنان دارای اضافه وزن مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهر قزوین انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مداخله‌ای در سال ۱۳۸۹ بر روی ۱۹۲ زن دارای اضافه وزن مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهر قزوین با نمایه توده بدن ۲۵ تا ۳۰، انجام شد. شرکت کنندگان به روش تصادفی در چهار گروه (شاهد، تغذیه، ورزش و تغذیه و ورزش توأمان) قرار گرفتند. داده‌ها در ۳ مرحله (قبل از مداخله، بلافاصله بعد از اتمام مداخله و دو ماه بعد از اتمام مداخله) با روش مصاحبه، مشاهده و تکمیل پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. مداخله شامل آموزش تغییر عادات‌های تغذیه‌ای، آشنایی با هرم راهنمای غذایی و فعالیت فیزیکی بود. داده‌ها با آزمون‌های آماری کای دو، فیشر و آنالیز واریانس با داده‌های تکرارشونده تحلیل شدند.

یافته‌ها: دو ماه بعد از مداخله کاهش معنی‌داری در نمایه توده بدن زنان در گروه «آموزش ورزش» و گروه «آموزش تغذیه و ورزش» دیده شد. میانگین امتیاز آگاهی در تمام گروه‌های مورد مطالعه افزایش نشان داد و در گروه‌های مداخله نسبت به گروه شاهد این تفاوت معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها، آموزش فعالیت‌های ورزشی در مقایسه با آموزش تغذیه به تنهایی بهتر می‌تواند در کنترل وزن مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش، وزن بدن، تغذیه، ورزش

* مقدمه:

می‌رسد و این در حالی است که شیوع چاقی در میان زنان ایرانی فقط پس از گذشت ۳ سال از ۱۶/۵ درصد به ۲۰ درصد رسیده است.^(۵) عوارض چاقی به شرح زیر می‌توانند بار اقتصادی ناشی از خسارت‌های بیماری را افزایش دهند: دیابت نوع دو، بیماری‌های قلبی عروقی، پُرفشاری

چاقی یکی از معضل‌های مهم بهداشتی در سراسر جهان از جمله در کشور ما محسوب می‌شود.^(۱) تحقیق‌ها نشان داده‌اند که شیوع چاقی و اضافه وزن به میزان هشدار دهنده‌ای رو به افزایش است.^(۲-۴) روند رو به افزایش چاقی در کشورهای در حال توسعه به ۵۰ درصد